



JEJUM INTERMI TENTE

O GUIA COMPLETO

JOÃO DE LINS
TERESA GALVÃO



Copyright

Copyright ©2017 por João de Lins e Teresa Galvão

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida em qualquer formato, incluindo fotocópias, gravações ou outros métodos electrónicos ou manuais, sem o prévio consentimento da autora, exceto nos casos previstos pela leis de Copyright.

Exclusão de responsabilidade

Apesar dos autores terem feito todos os esforços para garantir que a informação presente neste livro é a mais correta, os autores não assume qualquer responsabilidade por perdas, danos ou ferimentos causados por erros, omissões, sejam eles resultado de acidentes, negligência ou outras causas.

Este livro não pretende ser um substituto para o conselho de médicos credenciados. O/a leitor/a deve consultar um médico regularmente no que concerne a problemas de saúde.

Parte I – O que é o jejum?

1. Introdução - O que é o Jejum?

1.1 Benefícios

2. Breve História do Jejum

2.1 Como surgiu

2.2 Popularidade

2.3 No Brasil

3. Os mitos sobre o jejum Intermitente

3.1 Todo mundo pode fazer

3.2 Exercitar em jejum ajuda a emagrecer mais rápido

3.3 Não pode haver ingestão de água durante o jejum

3.4 Não há modificação na taxa de colesterol

3.5 Na janela alimentar pode-se comer de tudo

3.6 As pessoas voltam a engordar depois de abandonar a dieta

3.7 Os níveis de testosterona diminuem com a prática do Jejum intermitente

3.8 Jejum Intermitente gera mais fome

3.9 Perda de massa magra

3.10 Café da manhã é a refeição mais importante. Pular ele faz você engordar

3.11 Jejum intermitente não funciona, pois fracionar a

alimentação é o que ajuda a perder peso

4. Suporte Médico/ Especialista

5. Reação do Organismo e Exercícios Físicos

5.1 Dieta Ideal para cada corpo

5.2 Low Carb

6. A fome e a importância das calorias

6.1 Fome

6.2 Ingestão de líquidos

6.3 Benefícios de uma boa alimentação

7. As vantagens de jejuar

8. Porquê jejuar?

9. Jejum Intermitente na prática

10. Jejuar para perder peso

10.1 Obesos e jejum

10.2 Jejum vs Peso

10.3 Jejum x Metabolismos diferentes

11. Jejuar para lidar com a Diabetes

11.1 Diabetes tipo II

11.2. Jejum Intermitente no tratamento contra diabetes

12. Jejuar para se sentir rejuvenescido

13. Jejuar para melhorar sua saúde cardíaca

14. Quem não deve jejuar?

Parte II: Qual a maneira correta de jejuar?

1. Introdução

2. Sobre o Jejum e as boas práticas

2.1 Tipos de Jejum

3. Dieta Low Carb

4. Métodos e estratégias de jejum intermitente

4.1 Estratégias de jejum intermitente

4.2 Métodos do jejum intermitente

5. O que devo, ou não, consumir?

6. Doenças Crônicas e o jejum

6.1 Jejum & Doenças Crônicas

6.2 Jejum e Composição Corporal

6.3 Jejum e Performance Física

7. Dicas para ter sucesso

8. Perguntas frequentes:

Parte III – Plano semanal de refeições para jejum intermitente

1. Introdução

2. Criando seu próprio plano semanal

2.1 Compreensões necessárias

2.2 Esclarecimentos necessários sobre “Carboidratos”

2.3 Conselho (segredos do sucesso)

3. Motivação e cardápio da primeira semana

3.1 Márcio Balian

3.2 Exemplo de um cardápio da primeira semana:

Parte I – O que é o jejum?

1. Introdução - O que é o Jejum?

A busca por padrões de beleza sempre foi muito presente na sociedade, e agora muito mais em virtude das mídias sociais, pois são presentes de forma intensa na vida da grande maioria exercendo influência significativa.

A busca por corpos ideais tem levado as pessoas a fazerem inúmeras dietas e cirurgias para emagrecimento e para sanar características consideradas indesejadas.

Na maioria dos casos esses regimes alimentares são feitos por conta própria, ou seja, são testados pela pessoa sem nenhuma orientação médica ou suporte de um especialista.

O jejum trata-se de se abster de ingestão de alimentos, sejam eles sólidos ou líquidos, por um determinado período de tempo. Nesse texto, porém, o assunto a ser desenvolvido é um tipo específico de jejum. Chama-se jejum intermitente.

O jejum é muito conhecido dentro das religiões. Elas o usam como uma forma de santificação do corpo, para mostrar que seus desejos não mais o dominam ou como forma de penitência ou até mesmo como sacrifício, mas além do jejum religioso, existe o jejum medicinal também, feito antes de cirurgias e exames ou para analisar algum efeito no corpo humano. É uma prática usada por muitos em décadas, culturas e religiões diferentes.

Neste livro vamos analisar em detalhe o que é a dieta do

jejum intermitente, os seus benefícios, os mitos associados a ela, quais os efeitos no seu organismo, quem deve ou não deve praticar a dieta, porquê jejuar, quais as estratégias mais comuns de jejum, terminando com uma proposta de plano alimentar semanal.

1.1 Benefícios

Já existem muitos [estudos](#), principalmente em animais, que destacam os diversos benefícios provenientes do jejum intermitente. Os efeitos dessa dieta podem ser significativamente melhores se combinados com exercícios físicos.

Entre os efeitos positivos gerados pelo Jejum Intermitente tem-se:

- a) Melhora do controle glicêmico;
- b) Aumento da sobrevida celular;
- c) Redução de doenças: neoplasias, obesidade, diabetes e doenças renais;
- d) Melhoria para o sistema endócrino e cardiovascular;
- e) Diminuição de gordura visceral e do colesterol;
- f) Aumento do desempenho aeróbico;
- g) Melhora da sensibilidade à insulina;
- h) Utilização de lipídios como reserva energética;
- i) Efeito cardioprotetor.

Essas benesses são só algumas que se sabem até então a respeito do jejum intermitente a curto e médio prazo.

Entre os estudos que avaliaram as benesses de restrição de tempo de alimentação, somente os jejuns feitos entre 10 a 12h apresentaram efeito positivo, como redução do peso

corporal e melhoria metabólica.

Já nos jejuns feitos entre 4h ou 7-8h não houve constatação de benefícios, uma vez que ele era feito durante o sono, dessa forma, não haveria novidade algumas nas pesquisas.

2. Breve História do Jejum

Como já foi tratado anteriormente, o jejum para as religiões como um todo, é um tempo separado para santificação/ crescimento espiritual.

O jejum é uma prática antiga. Não há que se falar em uma data que ele foi instituído, pois há divergência entre os teóricos. No entanto, sabe-se que é uma prática conhecida e comum desde o início do judaísmo, bem como de outras religiões.

2.1 Como surgiu

Tal prática na religião entre islâmicos começou a gerar muitos questionamentos que provocaram vários estudos sobre o tema durante o [Ramadã](#), mês sagrado dos Muçumanos, onde estes fazem jejum durante o dia todo, até o sol se pôr, e se alimentavam somente à noite.

Viu-se que o metabolismo e alguns órgãos dos praticantes sofriam alterações em virtude da prática de jejum que eles mantinham, se beneficiando de maneira significativa com essa prática alimentar.

Essa dieta se distinguiu das demais por definir o momento da alimentação e não a própria alimentação, como é de costume se ver em regimes alimentares mais conhecidos.

Isso permite que as pessoas não fiquem presas a comidas que elas comem, permitindo que tenham um leque mais abrangente de possibilidades alimentares.

Hoje se percebe o jejum mais presente na vida social por questões estéticas do que por questões religiosas.

2.2 Popularidade

As pessoas estão cultivando hábitos sedentários e dietas muito calóricas. A rotina atarefada das pessoas só tem feito isso aumentar. Felizmente essa situação é visível para a maioria, isso tem levado muitos a se preocuparem com o corpo e mudarem seus hábitos.

Entre as atividades de controle alimentício, o jejum intermitente tem se destacado, tanto pela mídia e seus artistas quanto por especialistas, pois causa efeitos no metabolismo tornando-o mais eficiente e gerando outros benefícios.

Muitos famosos têm aderido essa dieta como um “primeiro passo” para a reeducação alimentar, assim como uma forma de emagrecer de forma saudável.

O reconhecimento popular dessa dieta no Brasil se deu em virtude da divulgação desta por celebridades que alcançaram o corpo padrão dos parâmetros de beleza e dividem seus ‘segredos’ com seu público.

Foram tantos famosos que se beneficiaram com a prática dessa dieta que a popularidade dela se elevou de forma exponencial.

Com as várias indicações das celebridades, o jejum intermitente foi ficando conhecido e cada vez mais

utilizado. O compartilhar do jejum na internet foi o que deu a popularidade para ele em tão pouco tempo.

2.3 No Brasil

Uma dessas famosas que dividiu os resultados do jejum intermitente, foi a atriz Déborah Secco, que compartilhou o jejum intermitente nas suas redes sociais como segredo que a levou a voltar ao corpo anterior a sua gravidez.

A dieta feita pela atriz foi acompanhada por um especialista da área, essa dieta foi claramente prescrita por uma nutricionista considerando todo histórico metabólico e físico da celebridade.

Após a divulgação pela artista, o jejum ganhou diversos adeptos brasileiros. Mesmo sem saber dos riscos, uma vez que eles eram desconhecidos por ser uma técnica de jejum nova e ainda não ter sido estudada a fundo pelos médicos.

3. Os mitos sobre o jejum Intermitente

3.1 Todo mundo pode fazer

Esse mito é muito difundido pelos adeptos ao jejum. Por constatarem que a dieta surtiu efeitos positivos ao seu corpo, essas pessoas acabam divulgando o jejum intermitente como um meio pelo qual o emagrecimento e a melhora no metabolismo são resultados imediatos.

No entanto, sabe-se que nem todos os organismos estão aptos a passarem por esse tipo de regime alimentar. Para diferentes tipos de pessoas, ele pode ser muito intenso, considerando o tempo de “não alimentação” que ele requer. Não são todas as pessoas que podem ficar sem se alimentar por 10h, por exemplo.

É importante salientar que o jejum “feito” durante o sono não é contabilizado como jejum intermitente, uma vez que é prática normal e recorrente de todas as pessoas, entre 7h e 8h geralmente. Sendo assim, as horas de jejum intermitente só seriam contabilizadas como tal se a dieta tivesse início e fosse continuada enquanto a pessoa estiver acordada.

Os especialistas contraindicam esse tipo de dieta para crianças, adolescentes, idosos, grávidas e diabéticos, pois para eles o carboidrato é uma fonte importante de energia, além de não ser indicado que eles fiquem tantas horas sem comer, por poderem passar mal.

3.2 Exercitar em jejum ajuda a emagrecer mais rápido

Esse é um mito que muitos acreditam e praticam, quer sejam adeptos do jejum intermitente, quer não.

Deve-se entender que isso só pode ser feito de forma excepcional, somente se por algum motivo muito específico o médico ou algum outro profissional recomendar. Contudo, de forma alguma um exercício pode ser praticado em jejum, pois são atividades que demandam energia.

Se a carga de exercícios for pesada, poderá gerar um quadro de hipoglicemia, em razão da carência energética e nutricional do corpo no momento da atividade, o que pode acarretar em tontura, fraqueza, desmaio, pressão baixa, entre outros malefícios

A prática de exercício em jejum, principalmente jejum intermitente, fará com que seu corpo se utilize de reservas de energia como os músculos, levando a diminuição de massa magra e, conseqüentemente, ao emagrecimento de forma não saudável.

3.3 Não pode haver ingestão de água durante o jejum

Nesse ponto há controvérsias. Há especialistas que acreditam que a ingestão de água durante o jejum, o desqualifica como tal. Há outros, no entanto, que creem que ingerir água é essencial, pois não possui calorias, assim, não interfere em nada.

Para esses especialistas, é possível que, além de água, haja ingestão de café e chá sem açúcar, pois eles não interferem de modo a mudar o metabolismo com a absorção desses líquidos.

Em relação ao jejum intermitente, a maioria dos especialistas que recomendam esse tipo de dieta aconselham a praticar o jejum completo, entretanto, não deve se esquecer da hidratação, durante o período de restrição alimentar. Água é essencial para o corpo humano, a falta dela no organismo pode acabar prejudicando a dieta. Mas vale salientar que cada caso tem suas especificidades, por isso, a necessidade de procurar um profissional que prescreva a dieta, para que, assim, ela seja praticada de maneira saudável.

3.4 Não há modificação na taxa de colesterol

Esse é um mito muito difundido. O chamado colesterol bom, HDL, pode continuar constante no organismo. O colesterol ruim, LDL, porém, sofre alterações significativas, em muitos casos há uma diminuição drástica.

Quando se passa muitas horas sem ingerir alimento, o corpo busca usar a gordura como fonte de energia. Dessa forma, além de emagrecer, pois o organismo irá se utilizar da gordura abdominal, haverá diminuição da taxa de gordura no sangue e no fígado, pois ela também será captada como energia pelo corpo.

Logo, isso acarretará como consequência direta a diminuição da taxa de colesterol ruim. O colesterol bom, por sua vez, pode continuar constante ou sofrer alguma diminuição, depende dos alimentos que serão consumidos durante a janela alimentar (período em que a alimentação é liberada).

3.5 Na janela alimentar pode-se comer de tudo

No momento da quebra do jejum, muitas pessoas acreditam que todos os alimentos são liberados, ainda mais porque se passou muitas horas desde a última refeição. Isso não é verdade.

Em virtude disso é que se tem que procurar um profissional que lhe auxilie a estabelecer a melhor prática de jejum intermitente para cada corpo, considerando os objetivos de cada pessoa. A partir disso, o profissional construirá as refeições de forma completa, onde os nutrientes necessários para o organismo serão ingeridos na quebra do jejum.

Proteínas, carboidratos simples e fibras devem ser encontrados na dieta, pois geram fonte energética ideal para o corpo humano. Carnes, verduras, frutas, legumes e sementes oleaginosas são parte de uma dieta admirável.

3.6 As pessoas voltam a engordar depois de abandonar a dieta

Embora muitas pessoas voltem a engordar, isso não é regra. Acontece, na maioria das vezes, por conta do descontrole alimentar das pessoas ou por conta da letargia do metabolismo.

É de conhecimento de todos que dietas são temporárias, devido o esforço que elas demandam. No entanto, deve-se procurar seguir alguns princípios de dietas, como a reeducação alimentar, hábitos saudáveis e prática de exercícios; para que o esforço anterior não seja relegado.

Ao fim da dieta é preciso continuar a viver de forma saudável, caso contrário, tudo o que foi ganho, pode ser perdido rapidamente sem muito esforço. Por isso muitas pessoas voltam a engordar, acreditam que o empenho dispensado no período de dieta, pode durar para sempre.

3.7 Os níveis de testosterona diminuem com a prática do Jejum intermitente

As pesquisas indicam que os jejuns de longa duração podem influenciar o organismo de modo a diminuir gradativamente as taxas de testosterona no corpo. Mas isso só acontece quando se passa um período grande de jejum, como aqueles que ocorrem por 10 dias seguidos.

Os jejuns de curta duração, como o jejum intermitente, não produzem efeitos contrários à testosterona. O que se tem conhecimento até agora é que os níveis de testosterona durante a manhã (após o jejum noturno) são mais elevados do que os níveis analisados durante a noite.

Por isso, não há que se falar em prejuízo quanto às taxas de testosterona em consequência da prática do jejum intermitente.

3.8 Jejum Intermitente gera mais fome

É comum que se pense assim. Essa é uma ideia plausível já que o praticante dessa dieta passa por um período significativo de restrição alimentar total. Dessa forma, ao quebrar o jejum, seria totalmente plausível pensar que a pessoa comeria descontroladamente.

Em virtude disso, não haveria perda de peso, já que o período de fome seria compensado na janela de alimentação de forma exagerada.

Isso não é totalmente verdade. É fato que a pessoa comerá mais para compensar o tempo em jejum, mas o que não foi levado em conta é o fato de que o número de refeições cai muito se comparar com o todo, além da melhora no metabolismo e nas taxas de insulina.

Consequentemente, a pessoa acaba perdendo gordura ao invés de massa magra, emagrecendo de maneira saudável.

3.9 Perda de massa magra

Já há pesquisas que indicam que a dieta do jejum intermitente causa menos perda muscular do que as dietas que utilizam como técnica de emagrecimento a redução de calorias.

Como dito acima, da maneira como é feito, o jejum estimula o emagrecimento saudável, evitando a perda de massa magra e motivando o corpo a utilizar reservas de gordura como energia necessária, ou seja, as pessoas perdem gordura visceral e abdominal, acelerando o metabolismo, enquanto a massa magra continua constante ou até mesmo aumenta, em virtude do aumento da ingestão de proteínas.

Se esse regime alimentar for combinado com exercícios físicos, então, certamente a massa muscular irá aumentar. Dessa forma, desmistifica-se a ideia de que o jejum intermitente contribui com a perda da massa magra.

3.10 Café da manhã é a refeição mais importante. Pular ele faz você engordar

É muito frequente ouvir a afirmação de que café da manhã é a refeição mais importante do dia e que, por isso, não deve ser pulada de maneira alguma. Há pessoas que ainda dizem que o café da manhã deve ser a refeição onde se mais come, ou a refeição que deve ser mais completa. No almoço deve-se comer moderadamente, e, no jantar, deve-se comer o mínimo.

No entanto, foram feitas pesquisas para verificar se o fato de pular o café da manhã realmente causaria uma fome excessiva, acarretando no ganho de peso. Ao final, apurou-se que não há nenhuma relação direta entre o aumento da fome (e sobrepeso consequentemente) e o fato de pular a primeira refeição do dia.

3.11 Jejum intermitente não funciona, pois fracionar a alimentação é o que ajuda a perder peso

Muitos acreditam que fazer pequenas refeições em um espaço de tempo do no máximo 3h, reduz a fome e aumenta o metabolismo, pois induzirá o corpo a trabalhar com mais frequência.

Entretanto, sabe-se que comer de forma fracionada não tem influência na equação do equilíbrio de energia, logo, não corrobora com a perda de peso. E quanto ao aumento do metabolismo, isso é falso, pois a frequência das refeições não tem consequências sobre a quantidade de calorias queimadas.

Não obstante, os estudos divergem em relação a isso. Há aqueles que dizem de forma errônea que mais refeições reduz a fome, há outros que não encontram associação entre esses pontos, e ainda outros que apresentam aumento no nível da fome.

4. Suporte Médico/ Especialista

Antes de condicionar seu corpo ao jejum intermitente é preciso orientação médica para que seja feita uma avaliação para checar se seu corpo realmente pode ser submetido a esse tipo de dieta.

Caso não haja restrição por parte do médico, deverá haver constatação empírica de que esse jejum é adequado a determinado corpo, para que isso seja feito, deve-se testar o jejum intermitente no próprio corpo, pois cada situação é um caso diferente, cada corpo e seu respectivo metabolismo são distintos.

É notório que os índices de obesidade têm crescido muito ultimamente. A correria do dia-a-dia tem feito com que as pessoas não mais se preocupem com sua alimentação, levando-as a comer alimentos com carga nutricional muito baixa e carga calórica muito alta.

Esse erro ao se alimentar é bem comum e muito prejudicial à saúde uma vez que deixa as pessoas mais propensas a doenças que poderiam ser evitadas com uma alimentação mais adequada, que fortaleceria seu corpo de forma geral e sua imunidade de forma mais específica.

Essa carência nutricional e o descontrole alimentar têm levado muitas pessoas à procura de dietas, tanto para emagrecimento quanto para fortalecimento do corpo ou até

a procura de uma vida mais saudável com alimentação mais nutritiva.

Muitas pessoas fazem dietas indiscriminadamente, sem ter conhecimento do que seu corpo necessita e de como ele funciona, sem se atentar às consequências que aquela ação pode gerar para ela, fazem por querer seguir determinado padrão.

É importante seguir orientação médica antes de começar a efetivar as diversas dietas e ensinamentos que existem por aí: dieta da lua, da sopa, comer de três em três horas, comer mais no café da manhã do que nas demais refeições, etc.

5. Reação do Organismo e Exercícios Físicos

Não há que se falar em dieta saudável dissociada de exercícios físicos regulares. Aderir à dieta sem fazer exercícios pode deixar seu corpo fraco.

Sabe-se que cada organismo tem um metabolismo diferente, sendo assim, cada corpo responde de forma diferente aos diversos jejuns alimentares existentes, por isso que dietas recomendáveis a uma pessoa, não necessariamente terá o mesmo efeito em outra.

Quando se trata de perder peso, existem inúmeras maneiras, que levam em conta o funcionamento de cada metabolismo, bem como as limitações de cada pessoa, tanto em relação à alimentação quanto em relação aos exercícios físicos.

5.1 Dieta Ideal para cada corpo

A dieta eficiente para cada pessoa é aquela que se adapta perfeitamente ao corpo dela, de maneira que não a ofereça nenhum risco à saúde.

O jejum intermitente é a dieta da moda. Ressalta-se que ele não é indicado para todas as pessoas, já que nem todos os metabolismos agem da mesma forma ao serem submetido a esse regime alimentar.

Essa dieta consiste da privação de algumas refeições. É um período de jejum total (sem nenhum tipo de alimento ou bebida) associado a um posterior período de ingestão de alimentos pré-selecionados. Pode ser exercida de 3 formas:

- 16/8: Também conhecida como protocolo Leangains. Após a avaliação de um especialista, determina-se o período do jejum (que pode variar de acordo com a avaliação feita) que na maioria dos casos dá-se em 16h por 8h, ou seja, 16h de jejum absoluto por 8h de ingestão alimentar.

Nesse caso, a pessoa se alimentaria 2 vezes por dia. Caso ela comesse o jejum às 6h, só poderia comer novamente às 22h.

A comida ingerida nas 8h livres para se alimentar não pode ter calorias em excesso, devendo ter no máximo a

quantidade adequada para determinada refeição.

Em hipótese alguma, se deve alimentar com quantia calórica que ultrapasse o recomendado, por isso a necessidade de especialista, para fazer as devidas avaliações.

- 5/2: Conhecido como Protocolo A dieta dos 2 dias. Por 2 dias não consecutivos, a pessoa ingeriria apenas 500 a 600 calorias por dia, e estariam livre para se alimentar normalmente nos próximos 5 dias seguidos.

24/24: Também conhecido como protocolo Eat Stop Eat. Esse jejum é feito por 24h, e nas 24h seguintes a pessoa é liberada para comer. No entanto, só poderá haver uma refeição por dia. Essa dieta é praticada no máximo 2x na semana, para que a pessoa mantenha a ingestão calórica ideal.

A escolha de como se irá fazer essa dieta deve ser baseada em exames e avaliações, considerando o tipo de corpo e organismo que a pessoa possui.

Ao sair do jejum, é bom se alimentar com proteínas (carne, queijo, ovos), fibras (folhas, verduras e legumes) e gorduras benéficas (peixe, abacate, azeite, oleaginosas)

Uma dieta conhecida como Low Carb, que consiste numa alimentação pobre em carboidrato, logo a pessoa irá consumir o mínimo possível de carboidrato, associada

com a dieta do jejum intermitente é a combinação certa para conseguir um corpo bonito e saudável.

5.2 Low Carb

Entende-se que a porção diária de caloria deve variar entre 800 e 2000. Por isso orienta-se que a ingestão, após o período de jejum, seja de proteínas magras e gorduras insaturadas e de alimentos com baixo índice glicêmico, logo, deduz-se q a quantia de carboidratos deve ser mínima ou ausente.

Tendo conhecimento disso, muitas pessoas já aderem à dieta Low Carb associada ao Jejum Intermitente. Dessa forma dá para se alimentar bem sem ultrapassar o limite de calorias diárias.

Visto que os alimentos com alto índice glicêmico são altamente calóricos, sobretudo os carboidratos, que, durante a digestão, se transformam em “açúcar” no organismo.

Isso já restringe muito a alimentação, o que acaba levando as pessoas a privação de açúcares, carboidratos e gorduras trans e saturadas, por possuírem teor de calorias e glicêmico elevado.

6. A fome e a importância das calorias

6.1 Fome

Pode parecer impossível fazer o jejum intermitente e passar fome por tanto tempo, mas trata-se apenas de uma questão de costume. Com o tempo as pessoas vão se acostumando, se realmente estiverem dispostas a enfrentar essa dieta.

A ideia de que temos que nos alimentar a cada 3h já está inculcada na mente das pessoas, de forma que, passar 6h sem ingerir nenhum alimento já é uma situação desesperadora para muitos.

O entendimento de que se deve fazer refeições pequenas num período de espaço curto para reduzir a fome e ainda acelerar o metabolismo está errado. Haja vista que o número de refeições não tem associação alguma sobre o número de calorias metabolizadas. Dessa forma, comer 6 refeições com 500 calorias ou 3 refeições com 1000, surte o mesmo efeito.

Até se habituar, fazer o jejum pode ser bem dificultoso, mas deve-se ter em mente que ele traz benefícios ao metabolismo do praticante.

6.2 Ingestão de líquidos

Apesar de muitos optarem por não ingerir nada líquido, não é bom que se fique sem tomar líquido, água de preferência, principalmente se está num período de seca ou de muito calor.

Recomenda-se tomar água, café ou chás sem açúcar, pois os índices de calorias deles é baixa ou zero. Além de que o café pode agir de forma a eliminar a fome, estimular o metabolismo, elevar os níveis de energia, aumentar a queima de gordura e melhorar a concentração.

Vale salientar que em relação ao café, quanto menos for ingerido fora do jejum, mais os efeitos dele serão percebidos no período de regime alimentar.

6.3 Benefícios de uma boa alimentação

Uma das vantagens do jejum intermitente é que ele proporciona o entendimento e prática de uma reeducação alimentar, possibilitando resultados melhores ao final da dieta, como perda de gordura e melhora na saúde mental e física.

a) **Proteínas**

Começemos pela ingestão de proteínas, pois é mais fácil e geralmente é uma mudança do agrado da maioria.

A ingestão de proteínas é elementar para quem quer começar a se alimentar bem. A ingestão de maneira correta de proteína acelera o metabolismo, levando a queimar mais calorias quando estiver em repouso.

A proteína também age de forma a diminuir o apetite. Sendo assim, a ingestão de outros alimentos- ricos em carboidratos, por exemplo- diminuirá consideravelmente.

Uma mudança simples e que pode ser colocada em prática de forma fácil é a ingestão de ovos no café da manhã.

Quando se come pão ou biscoito- dependendo do tipo- logo pela manhã, estará ingerindo muito carboidrato, isso elevará de maneira significativa o índice de glicemia e insulina no corpo.

Como esses carboidratos serão armazenados em forma de

gordura, logo será queimado, aumentando os índices de fome.

Experimente comer ovos pela manhã, eles são tidos como alimentos completos, têm proteína, micronutrientes e gorduras saudáveis. É muito importante que suas refeições sejam saudáveis, a começar pelo café da manhã.

b) Gordura

Há tantos comentários sobre os malefícios das gorduras, que acaba-se esquecendo que elas são essenciais para a sobrevivência. Elas são necessárias na produção de hormônios.

Escolha ingerir gorduras saturadas e monoinsaturadas, ao invés das insaturadas e trans, pois aquelas são mais úteis ao organismo porque são quebráveis e absorvidas mais facilmente.

Opte por gorduras que o corpo utiliza com mais frequência, elas podem ser encontradas em alimentos como: salmão, abacate, sementes oleaginosas, manteiga animal, óleo de coco e azeite.

c) Açúcares

Sempre que possível escolha evitar beber bebidas açucaradas. No final da digestão, os carboidratos acabam virando açúcar. Então, quanto menos açúcar se ingerir, melhor para o seu organismo.

O açúcar líquido é ainda mais prejudicial à saúde, pois digestão dele ocorre de maneira diferente da digestão de açúcar sólido, ou seja, ele pode aumentar o risco de diabetes uma vez que o cérebro não metaboliza ele imediatamente.

Dessa forma, há a possibilidade de tomar um líquido que contém bastante açúcar e não se sentir satisfeito. Isso fará com que a pessoa continue tomando sem seu corpo se dar conta que o açúcar presente no organismo está muito elevado.

Consequentemente, isso corrobora para o aumento do peso e eleva o risco de diabetes. Isso tudo ocorre pois o cérebro não “cataloga” as calorias desse líquido, logo não reduz o apetite, te levando a comer mais e aumentando seu índice glicêmico.

Como já foi dito, líquidos como: água, chá e café sem açúcar são boas escolhas para se evitar líquidos açucarados.

d) Carboidratos Ruins

Elimine essa categoria da sua vida. A longo prazo, eles podem desenvolver problemas metabólicos e doenças como consequências direta da ingestão em demasia.

Açúcares e carboidratos refinados possuem poucos nutrientes, pouca fibra e gera pouca saciedade, conduzindo a uma maior ingestão dele mesmo, que, além

de tudo, possuem altas taxas calóricas.

Substitua esses refinados processados da sua alimentação por [carboidratos melhores](#) como batata, aveia e quinoa.

Evite alimentos processados.

7. As vantagens de jejuar

Quando já se segue uma alimentação pobre em carboidrato e rica em gordura natural, fazer o jejum intermitente já não é mais tão pesaroso quanto é para o indivíduo que tem o carboidrato como base de sua alimentação.

Isso, pois os carboidratos, de forma geral, são consumidos pelo organismo mais rapidamente do que as gorduras naturais, por exemplo. Isso faz com que ele dê uma sensação de saciedade por um período menor do que outros tipos de alimentos.

Assim, rapidamente a pessoa ficará com fome novamente. Diferentemente daquela que consome uma quantidade de carboidrato menor, pois, devido à ausência pujante deste, a sensação de saciedade é bem maior. Ou seja, a abstinência de carboidrato para as pessoas que o consomem pouco é mais fácil.

É importante se alimentar de forma saudável durante a janela alimentar, caso contrário, de nada valerá fazer o jejum. Por isso, a importância de um profissional qualificado para dar uma dieta de acordo com as necessidades do corpo do paciente.

Há estudos que indicam que um dos benefícios oferecidos por essa dieta é o fato de controlar os desejos alimentares das pessoas principalmente daquelas que descarregam a

ansiedade sobre a comida.

Para ensinar o corpo e paladar a se satisfazer com o alimento mais saudável (que na maioria dos casos ele não está habituado) o jejum intermitente é o mais indicado.

Dessa forma, o que era para durar um pequeno período, acaba sendo assimilado e vivido de forma contínua.

Isso gera uma vida mais ativa, menos fadigante, mais saudável, menos propensa a doenças.

As suas vantagens:

a)Acelera o metabolismo

b)Altera os níveis de hormônios da fome/saciedade no seu corpo

c)Queima gordura ao invés de músculo

d)Previne e controla diabetes

e)Controle da glicose no sangue

f) Possibilita o emagrecimento saudável

g)Confere maior sensibilidade à insulina

h) Deixa a pessoa mais saciada

i) Provoca sensação de bem estar

j) Diminui risco de inflamações

k)Diminui a taxa de LDL (colesterol ruim)

l) Promove saúde ao cérebro

m) Previne o envelhecimento precoce

n) Protege o coração de possíveis doenças cardíacas

8. Porquê jejuar?

Há diversos motivos que levam uma pessoa a jejuar. Com as rotinas corridas, não é incomum ver alguém em jejum forçado, por estar sem tempo para comer ou mesmo se privando de alimentos por quererem “emagrecer” num curto período de tempo.

É interessante ressaltar que este último motivo para se jejuar é muito prejudicial, pois é sempre feito de maneira impulsiva e dissociada de um acompanhamento de um especialista em regimes alimentares.

Isso pode gerar problemas funcionais, metabólicos e de falta de nutrientes, por isso não deve ser praticado de maneira inconsciente, sem fazer exames e verificar as necessidades de organismo do indivíduo anteriormente.

Embora muitas pessoas pratiquem jejum “independente”- sem indicação e por conta própria-, as razões mais frequentes são aquelas que são motivadas pelos propósitos religiosos, pois em praticamente todas as religiões o jejum é sinal de devoção ou uma forma de se santificar.

O jejum religioso também deve ser feito de maneira a não prejudicar o corpo caso seja feito por um período muito longo e com muita frequência.

9. Jejum Intermitente na prática

Esse tipo de dieta não tem como única consequência o emagrecimento, ele gera benefícios para todo o corpo, os efeitos dele tem impacto por todo o organismo.

Alguns resultados de pesquisas mostram que há expectativas de que o jejum intermitente cure câncer. Estudos para comprovar essa hipótese estão sendo feito com animais, mas já aplicado em humanos, mostrou que pode causar efeitos na quimioterapia.

Até agora, a dieta do jejum intermitente só tem trazido benefícios. No entanto, vale lembrar mais uma vez que esse jejum somente deverá ser praticado mediante orientação e supervisão de um profissional da área, seja endocrinologista, nutricionista, nutrólogo, entre outros.

O fato das pessoas estarem acostumadas a se alimentar de forma fracionada durante todo o dia, leva-as a comerem quase de forma automática, ou seja, comerem mesmo que não estejam com fome, comem porque “está na hora”.

Essa forma de alimentação traz dificuldade em se habituar com o jejum, pois a pessoa sentirá fome com muita frequência já que não está acostumada a passar um período significativo sem alguma refeição.

No começo pode ser difícil, mas persistentemente com o tempo, vai se tornando hábito e o organismo vai se acostumando. Criado o hábito, será fácil ir expandindo o

tempo dedicado ao jejum (sob prescrição médica sempre).

Por isso, recomenda-se que comece com um tempo curto em jejum e gradualmente vá aumentando, sempre levando em conta o funcionamento e limites de cada organismo.

10. Jejuar para perder peso

Utilizando-se do jejum para a perda de peso, de acordo com [Dr. George Cahill](#), ela se dá em 5 fases:

1ª Quando dá-se início ao jejum, o corpo utilizará a glicose advinda da ingestão de carboidratos, dessa forma, o corpo começará a dieta queimando açúcar. Logo você se livrará de uma reserva de energia muito calórica.

2ª e 3ª Os músculos, fígado começarão a queimar gordura, enquanto os outros tecidos se utilizarão da glicose armazenada.

4ª A glicose que resta, estará concentrada no fígado e rins. Somente o cérebro, glóbulos vermelhos e medula renal farão uso da glicose.

5ª Nessa fase, seu corpo já está ambientado ao jejum, ou seja, já terá aceitado o fato de estar de dieta, e quando precisar, queimará gordura, levando a perda de peso.

Dessa forma, à medida que há progresso no jejum intermitente e na alimentação balanceada, o corpo humano vai deixando de queimar glicose e passa a se utilizar de gorduras como reserva energética.

Portanto, a perda de peso é consequência direta do jejum, uma vez que ele irá diminuir os índices glicêmicos do seu corpo, aumentando a resistência a insulina.

10.1 Obesos e jejum

É possível que pessoas obesas consigam perder peso e melhorar suas taxas metabólicas e glicêmicas com a dieta do jejum intermitente.

No entanto, é evidente que somente o jejum intermitente não é suficiente para que um indivíduo obeso perca peso significativamente. Nesse caso, é necessário a presença de exercícios físicos para atingir resultados relevantes.

O exercício físico é essencial para qualquer pessoa, ele contribui com a manutenção da saúde, como consequência da melhora do metabolismo.

Além disso, os exercícios físicos são responsáveis por: melhorar a composição corporal- diminuindo a gordura e aumentando a percentagem de massa muscular-, aumentar os níveis hormonais de felicidade e satisfação e bem-estar, entre outros benefícios.

Isso acaba contribuindo para evitar depressão e diversos outros problemas psicológicos e ainda ajuda na prevenção e tratamento de doenças crônicas.

Não importa qual exercício que se vá fazer, o importante mesmo é fazer algum exercício. De preferência um que se tenha prazer em fazer, pois assim, as chances de não abandonar a atividade física é significativamente maior.

O ideal é que se faça exercícios pelo menos uma vez na semana. Quando não se sabe por qual atividade física

começar, dê início a uma vida mais saudável fazendo uma caminhada, que já é um bom começo e proporciona muitos benefícios.

10.2 Jejum vs Peso

O jejum intermitente tornou-se muito popular, sobretudo por causa dos depoimentos dados por celebridades que alcançaram resultados muito satisfatórios. Grande parte das pessoas que buscam praticar esse jejum recorrem a ele com o anseio de emagrecer.

Como já foi referido, é errada a ideia de que se alimentar com mais frequência durante um dia aumenta o metabolismo, isso só o deixa trabalhando por mais tempo com a digestão.

Quando se jejua, a ingestão de alimentos diminui, logo, há a redução no consumo de calorias. Isso exerce influência na disposição dos hormônios, alterando os níveis no corpo, o que acarreta na perda de peso. Um dos hormônios liberados é a noradrenalina, ela auxilia na queima de gordura.

Segundo pesquisas, o jejum de curto prazo, até 36 horas, propicia o aumento do metabolismo. Entretanto, jejum feito por um período superior a esse, tende a ter o efeito inverso, levando o metabolismo a ter um desempenho inferior ao que era antes.

Estudos indicam que uma pessoa pode emagrecer de 3 a 8% do peso inicial em um espaço de tempo de 3 a 24 semanas, dependendo do metabolismo e das refeições feitas na janela alimentar.

Constatou-se também que muitas pessoas que fizeram o jejum intermitente perderam medidas na cintura. Isso indica a queima de gordura é presente nesse regime alimentar, diferentemente de outras dietas.

Ao ingerir menos calorias por dia e queimar mais, o resultado é o emagrecimento. Por isso, o jejum intermitente tem sido tão bem afamado e procurado. Embora exija muito esforço- pois para quem não tem a prática de jejuar, esse regime alimentar demanda bastante empenho-, ele concede diversas vantagens, que são perceptíveis, alias, em pouco tempo.

Nunca é demais ressaltar que é fundamental que se procure um especialista. Esse jejum para algumas pessoas pode ser danoso, tanto pela quantidade de horas de restrição alimentar quanto pela dieta que deve ser seguida nos períodos de alimentação.

10.3 Jejum x Metabolismos diferentes

A preocupação ao orientar-se por um especialista antes de se praticar qualquer dieta, quer seja o jejum intermitente, quer seja outra; é em virtude da diferença entre os metabolismos.

Cada organismo funciona da forma distinta. Não dá para generalizar de modo a dizer que todos que praticarem a dieta do jejum intermitente alcançarão os mesmos resultados. Os resultados obtidos dependerão do funcionamento do metabolismo de cada pessoa.

Alguns organismos possuem um metabolismo muito acelerado, o que possibilita um emagrecimento bem mais rápido em comparação a um indivíduo que possui um metabolismo mais lento.

Por essa razão, é indispensável a supervisão e monitoramento de um especialista na área, pois ele está apto a entender os diferentes metabolismos e a indicar qual a melhor maneira de se praticar o jejum intermitente.

11. Jejuar para lidar com a Diabetes

11.1 Diabetes tipo II

Diabetes tipo II é uma doença que se tornou muito recorrente. Ela se dá quando os níveis de açúcar no sangue estão elevados. Diferente do diabetes tipo I, o tipo II é uma patologia que pode vir a ser desenvolvida com o consumo exagerado de açúcar.

A diabetes tipo II pode se dá de duas maneiras:

- Quando as células do pâncreas não conseguem produzir insulina suficiente para baixar o nível de açúcar no sangue e dessa forma dar energia para as células;
- Quando há uma resistência à insulina, dessa forma, o corpo não funciona adequadamente, pois a insulina responsável por tirar açúcar do sangue e dar às células encontra dificuldade em colocar esse nutriente dentro da célula, o que acaba acarretando numa quantidade excedente de glicose no sistema circulatório.

Esse tipo de doença é muito comum em pessoas acima dos 40 anos, embora possa ter incidência em qualquer idade.

11.2. Jejum Intermitente no tratamento contra diabetes

Como dito anteriormente, o jejum intermitente pode reduzir a resistência à insulina. Isso porque, como a pessoa fica um período sem se alimentar, ela faz com que o pâncreas (órgão responsável por produzir insulina que, por sua vez, tem a incumbência de tirar a glicose do sangue e depositar nas células, diminuindo assim a taxa glicêmica do indivíduo) “descanse”.

Com o pâncreas “descansado” o percentual de glicose no sangue diminuirá já que o pâncreas trabalhará menos.

As pessoas que possuem diabetes 2 tendem, com o passar do tempo, diminuir a produção de insulina, isso acaba elevando a taxa de glicemia, em virtude da diminuição da capacidade de captar açúcar.

Dessa forma, o jejum intermitente acaba gerando um alívio ao pâncreas. Além do pâncreas, esse regime alimentar ainda pode ser benéfico no combate a outras doenças ligadas à alta taxa de açúcar no sangue.

12. Jejuar para se sentir rejuvenescido

A prática de exercícios físicos combinada à reeducação alimentar são práticas de quem leva a vida de maneira mais saudável. Isso, por consequência gera sensação de bem-estar e rejuvenescimento, por conta da liberação de certos hormônios.

No período de jejum, o corpo dá início ao processo de reparação de células- removendo os resíduos celulares- e age de forma a tornar a gordura corporal mais facilmente alcançável para momentos em que for preciso utilizá-la.

Um dos hormônios liberados durante o jejum é o de crescimento humano, o qual pode chegar a mais de 4x o normal. Ele auxilia na renovação celular e queima de gordura. Isso possibilita benefícios contra o envelhecimento.

Dessa forma, pode até ser tido como exagero, mas há evidências de que o jejum intermitente cause sensação e efeito de organismo rejuvenescido.

13. Jejuar para melhorar sua saúde cardíaca

O jejum intermitente contribui com a melhora da saúde cardíaca, um vez que reduz os fatores de risco para doenças que podem afetar o sistema cardiovascular, entre eles estão: taxa de colesterol total e de LDL, indicadores inflamatórios, pressão arterial, taxa de triglicérides e açúcar no sangue

Embora o jejum intermitente cause efeitos de redução nos fatores de riscos, esses efeitos só foram vistos nas pesquisas que tiveram animais como cobaias.

Como a dieta é associada a um regime low carb, com baixo índice de carboidrato, ela protege mais o coração de lesões graves por meio de mecanismos anti-inflamatórios, aumentando a resistência do coração à infartos, como proteção cardiovascular.

Agindo sobre a resistência à insulina, o jejum intermitente diminui as taxas de açúcar e gordura no sangue, consequentemente libera mais espaço para circulação sanguínea, diminuindo a pressão arterial.

14. Quem não deve jejuar?

Esse não é um jejum para todos. Ele pode ser uma boa opção para aquelas pessoas que são obesas ou que tem o seu IMC (índice de massa corporal) acima do normal ou para os que querem massa muscular ou para os que experimentar alguns dos benefícios causados por esse regime alimentar.

O jejum intermitente não é indicado para:

Gestantes e lactantes: essas mulheres precisam de uma carga nutricional muito maior do que as demais. O bebê exige muito do corpo dela, já que é dele que ele se alimenta, consome a energia necessária para viver. Fazer jejum nesse período da vida, pode ocasionar em desmaios, desnutrição dos bebês, hipoglicemia, entre outras. Em virtude disso, ela precisa se alimentar de maneira mais forte, por ela e pelo bebê.

Doentes crônicos: muitos deles tomam remédios que geram alterações no organismo. Com a prática do jejum intermitente, que já baixa o taxa de glicose, a pessoa pode sofrer uma queda muito intensa, o que pode acarretar em hipoglicemia. Com isso, faz-se necessário, mais uma vez, recomendar a ida ao médico, para que haja uma avaliação prévia, antes de se começar a praticar.

Crianças e adolescentes: por não terem seus corpos definidos, ou seja, por ainda estarem em desenvolvimento,

eles devem ingerir muitos nutrientes para que o crescimento se dê de forma saudável. Além disso, também há a questão emocional e psicológica, que também está em desenvolvimento.

Em alguns casos, pessoas obesas também terão contraindicação, dependendo de alguma doença que ela tenha ou disfunção metabólica.

Parte II: Qual a maneira correta de jejuar?

1. Introdução

A velha crença da nutrição de que devemos fazer em média seis refeições ao dia, a cada três em três horas, vem sendo contraposta por uma nova metodologia alimentar. Prometendo acelerar o metabolismo e proporcionar perda de gordura, o jejum intermitente pode servir também para aumentar os níveis do HGH (Hormônio do Crescimento Humano) e auxiliar na prevenção da diabetes e de cardiopatias.

A técnica tem despertado a atenção de todo o universo fitness, assim como de vários pesquisadores e profissionais da saúde. Basicamente, o princípio no qual essa técnica se baseia é o da rotina alimentar de um homem primitivo.

Ainda que o organismo humano tenha passado por um contínuo e longo processo de evolução, ao longo do tempo, fisiologicamente não somos tão diferentes de nossos ancestrais. Embora o genoma humano tenha sofrido grandes modificações ao longo dos últimos 10 mil anos.

O homem primitivo não comia de três em três horas, segundo os paleontólogos, a dificuldade para obter alimentos e o contexto dos nossos ancestrais, mostram que eles passavam por longos períodos em jejum. Eles não tinham alimento suficiente para realizar diversas refeições ao dia, por isso comiam o que era possível. De modo que,

quando dispunham de alimento, se alimentavam com tudo o que podiam – sempre visando os pedaços maiores de carne. Isso porque seu organismo precisava armazenar o máximo de energia que pudesse até encontrar outra refeição.

No decorrer da parte II, vamos entender um pouco mais sobre o funcionamento da forma correta de jejuar; como planejá-la e esclarecer alguns pontos necessários para a prática.

2. Sobre o Jejum e as boas práticas

Só existem dois tipos de estados metabólicos em nosso corpo: alimentado e em jejum. Quando estamos alimentados, estamos no modo de armazenamento. No estado de jejum, nosso corpo começa a usar as suas reservas energéticas, quase sempre armazenadas na forma de gordura.

Os homens primitivos equilibravam bem ambos os estados. Já nos dias atuais nós passamos ao menos dois terços de nosso tempo alimentados. Isso acaba por acarretar em um impedimento do uso das reservas de gordura.

Nós dispomos de várias formas de jejum intermitente, e quase todas essas formas se baseiam em uma drástica redução de alimentos com a ingestão de mais ou menos 25% do total de nossas necessidades calóricas diárias.

Por isso é importante lembrar que esta abordagem não pode ser indicada para pessoas que fazem uso de determinadas medicações, como insulina, assim como para quem vive sob estresse crônico ou tem o cortisol desregulado.

2.1 Tipos de Jejum

Qual é a diferença entre os jejuns?

No meio acadêmico é comum a realização de protocolos para diferenciar os diversos tipos de jejuns, de forma a facilitar a compreensão. A seguir iremos mostrar os 5 principais protocolos de jejum:

Jejum completo em dias alternados: Basicamente é um jejum absoluto (não podendo haver o consumo alimentar, e nem bebidas energéticas, restando somente o consumo de água).

Jejum intermitente (modificado): É caracterizado pelo consumo de cerca de 0 a 25% das calorias (com relação a um dia normal) nos dias de jejum, pode ser de 1 a 2 dias durante a semana, intercalados por um intervalo mínimo de 5 a 6 dias;

Restrição do tempo de alimentação (TRF - time restricted feeding): Nesta categoria só se pode consumir alimentos e bebidas calóricos dentro do período especificado, realizando de 1 a 3 refeições ao dia.

Jejum religioso: Ele tem um foco diferente dos demais jejuns, que se direcionam a objetivos de saúde e estética. A preocupação aqui é de caráter religioso, visando uma relação com crença/fé do praticante. Normalmente é praticado num calendário já bem estabelecido pela religião ou seita. Podendo variar os períodos, bem como

os tipos de alimentos que são evitados;

Jejum do Ramadã: Um jejum bem específico do povo muçulmano, que é realizado entre nascer eo pôr do sol, permitindo uma grande refeição durante anoitecer e uma refeição leve ao amanhecer.

Para nossos objetivos aqui, nos centraremos nos ponto **2.** e **3.** Diversos estudos e pesquisas foram feitos a respeito dele, mas a técnica que foi mais eficaz e que popularizou o jejum intermitente foi através da associação com a dieta Low Carb. Nas próximas seções vamos analisar com mais detalhes a relação de jejum intermitente com a dieta low carb.

3. Dieta Low Carb

Extremamente popular no meio fitness, nas revistas de saúde e emagrecimento, e até mesmo nas redes sociais como facebook e instagram, [a dieta low carb](#) se baseia em baixo teor de carboidrato na alimentação diária.

Uma dieta pode ser caracterizada com Low Carb quando o consumo de carboidrato por dia é menor que 130 gramas e mais do que 50 gramas (Abaixo disso seria uma dieta cetogênica). Em uma dieta convencional o carboidrato tende a estar presente em 45% a 55% dos nutrientes diários ingeridos. Enquanto isso, na Low Carb, a porcentagem está abaixo dos 30%.

O volume calórico diário total se distribui entre três macronutrientes: Carboidratos, Proteínas e Gorduras. As sociedades médicas e de nutrição indicam que a ingestão de carboidratos deve ficar acima de 45% e abaixo de 60%.

Muitos profissionais contraindicam a contagem de calorias como forma de controle, alertando que a restrição alimentar e auto-regramento podem induzir a graves compulsões. Paralelamente, a ciência também tem mostrado que o essencial para o emagrecimento é a redução de calorias.

Para fugir do risco da compulsão, tem-se recorrido a dietas hipocalóricas (baixas calorias) que, por vezes, são efetivas, mas que podem acabar piorando o quadro do paciente. É importante, então, que o foco da dieta seja respeitar a fome e reajustar a percepção do corpo sobre a saciedade - como veremos melhor à frente ao tratar de boas práticas.

Algumas variações da Low Carb:

Dieta Atkins: A primeira a apresentar o conceito de low carb para as grandes massas, por volta dos anos 70, foi a idealizada pelo médico Robert Atkins e apresenta quatro etapas. Seu objetivo é limitar a quantidade máxima de carboidratos absorvidos diariamente, começando com uma grande redução e a abrindo conforme for havendo a perda de peso;

Dieta Cetogênica ou Keto: Os benefícios dessa dieta foram descobertos por meio da pesquisa sobre tratamentos para a epilepsia. Ao observar que as crises de epilepsia reduziam em frequência com a diminuição do carboidrato. A dieta promete redução de corpos cetônicos. Nela as proporções de carboidrato líquido variam de 5% a 10%.

Dieta Paleo/Primal: Pensada para se assimilar à dieta paleolítica que se baseava em alimentos naturais, busca respeitar o modo como nosso organismo evoluiu para se

alimentar. Nela ingeri-se o mínimo de alimentos processados, se elimina açúcar refinado, trigo e até alguns legumes. Essa dieta também tem diversas vertentes, sendo uma delas a paleo low carb, que visa o emagrecimento a partir da restrição de carboidratos.

4. Métodos e estratégias de jejum intermitente

Agora que já temos algum conhecimento sobre o que é o jejum e suas principais formas, vamos ver sobre os métodos e estratégias adequadas dele. Já sabemos o que é o jejum, agora vamos saber como fazê-lo.

Precisamos conhecer corretamente as etapas da forma adequada de aplicação do jejum. Veremos sobre as estratégias mais populares e os métodos mais utilizados. Vamos aos nossos planos?

4.1 Estratégias de jejum intermitente

Algum tempo depois da criação do jejum intermitente foi necessária a utilização de formas aprimoradas para torná-lo mais atrativo para público alvo. Até encontrar uma estratégia que de fato difundiu-se no mundo. E que estratégia é essa?

Seu nome original é “time-restricted feeding”, ou TRF. Em Português significa restrição de tempo de alimentação. Ela tem o objetivo de limitar o consumo de alimentos dentro de uma janela de tempo (podendo variar de 3 a 4 horas, 7 a 9 horas ou 10 a 14 horas). Assumindo que a pessoa ficará um tempo de 10 a 21 horas por dia em jejum. Permitindo somente 1 a 3 refeições diárias.

Essa foi a estratégia que, de fato, tornou popular a ideia do jejum intermitente. Isso com diversos métodos. Agora vamos apresentar alguns dos métodos mais comuns de aplicação, para que você possa escolher qual melhor atende sua necessidade.

4.2 Métodos do jejum intermitente

- **Pule refeições por um período de 12 horas.** Exemplo: última refeição do dia às 21:00 e no outro dia comer a partir das 9:00.
- **Jejum de 18 em 18 horas.** Exemplo: última refeição 18:00 no outro dia comer a partir das 12:00.
- **Eat stop eat.** Usa intervalos de 24 em 24 horas. Exemplo: última refeição do dia às 21:00 e no outro dia comer a partir da 21:00.
- **Método 16/8:** Conhecido como protocolo Leangains. A pessoa realiza duas refeições diárias (por exemplo, uma refeição às 12 horas e outra às 20 horas), porém pode optar fazer uma refeição intermediária após 1:30 ou 2:00 horas (por exemplo ficaria, uma refeição às 12 horas, a intermediária ficaria 13:30 e a última 20 horas após a primeira, em uma janela de 8 horas e totalizando 16 horas de jejum).
- **Método do jejum completo.** Jejuar durante 24 horas, uma ou duas vezes por semana (é recomendado que você tome cuidado, pois não há estudos embasando esse método. Ele foi desenvolvido no meio popular).

Agora você já tem opções e informações para fazer sua escolha. Fica a seu critério qual método é mais adequado ao seu plano. Planeje de forma que você acredite ser possível cumprir, de fato. Priorize sua saúde, atente para

os hábitos que você tem e veja qual é a melhor proposta (procure a que for menos agressiva aos seus olhos).

5. O que devo, ou não, consumir?

Para responder esta pergunta, foi necessário adotarmos um foco na dieta Low Carb, pois, a base alimentar dela é quase total.

Para deixar mais didática a explicação, dividimos este capítulo em duas partes. A apresentação está em forma de lista/sublista, tentando obter texto simples e legível, para que todos possam saber o que devem comer ou não:

O que você deve consumir:

Bebidas: água sem gás, com ou sem fatias de limão - água saborizada com hortelã, café, e chás sem açúcar;

Carnes: carne vermelha magra, peito de frango, peixes, ovos. Com cautela: linguiça, mortadela, peito de peru, salsicha e outros, observando os rótulos dos produtos, a quantidade de sódio e carboidratos.

Frutas com baixo índice glicêmico: abacate, açaí, acerola, ameixa, amora, cereja, damasco, framboesa, limão, maracujá, mirtilos, morango e pêssgo;

Gorduras boas: abacate, amêndoas, atum, azeite, nozes, salmão e sardinha;

Laticínios: Cream cheese, creme de leite e parmesão são alguns dos laticínios permitidos na dieta, então, como definir os que não são permitidos? Coloque como regra o teor de gordura do alimento. Ele tem de ser menor que o

dos produtos light em geral, lembrando que é preciso ter bom senso, pois é preciso manter um bom equilíbrio na dieta;

Proteínas de alto valor biológico: carne, frango, leite, ovo, peixe e soja.

Vegetais: abobrinha, beterraba, cenoura, chuchu, folhas verdes (como agrião, alface, couve, rúcula e muitos outros) e vegetais não amiláceos (alho poró, aspargo, brócolis, couve flor, rabanete);

Outros: adoçantes (sucralose e aspartame), frutos do mar, gelatina sem açúcar, leite de côco e maionese.

O que não deve consumir:

É aconselhável realmente não comer esse tipo de alimento no começo. Com o decorrer do tempo, quando já estiver conseguindo seu objetivo de perder peso, você poderá passar a consumi-los, desde que não venha afetar seu objetivo:

Alimentos em geral: açúcar, arroz, batata inglesa, farinhas, leguminosas (feijão, grão de bico e lentilha) milho, trigo;

Bebidas: todas as bebidas alcoólicas, refrigerantes diet, light ou zero.

Caso queira mais detalhes a respeito daquilo que você deve evitar, vá para o capítulo 6 na parte de “dicas para

sucesso”: As principais falhas cometidas pelas pessoas que tentam realizar uma dieta baseada no jejum intermitente.

6. Doenças Crônicas e o jejum

Se nós pararmos e pensarmos assim: “Somos o que comemos?” e continuarmos nesse raciocínio, chegaremos em um ponto, que há uma grande possibilidade do jejum intermitente nos ajudar com a nossa qualidade de vida.

Foi isso que Gustavo Santos tratou em seu artigo: [Análise Crítica das Estratégias Nutricionais para Performance Esportiva e Emagrecimento](#). Na sessão, é tratado a respeito de Jejum & Doenças Crônicas, Jejum & Composição Corporal e Jejum & Performance Física.

6.1 Jejum & Doenças Crônicas

O autor levanta a hipótese e, logo após, demonstra pesquisas que a explicam e confirmam. Suas pesquisas são bem embasadas e mostram que suas hipóteses procuram o máximo de comprovação.

Aqui em baixo está a lista dessas hipóteses:

1. Hipótese de resistência ao estresse;
2. Hipótese do estresse oxidativo;
3. Hipótese de adaptação a escassez;
4. Hipótese da autofagia;
5. Hipótese do AGE (Produtos finais da glicação avançada), que se relaciona à redução de doenças inflamatórias.

Podemos concluir que, de fato, o jejum intermitente, além de ajudar a reduzir o peso, gera uma boa reeducação alimentar do nosso próprio organismo e é também curativa em doenças crônicas como:

- Estresse;
- Redução de inflamações;
- Aumento das defesas das células e suas resistências em geral;
- Adaptação e resistência metabólicos, oxidativos e genotóxicos;

- Redução de inflamações celulares.
- Entre alguns pontos mencionados, indicamos a leitura deste [artigo](#) no tópico 4.1 para aprofundamento do assunto.

6.2 Jejum e Composição Corporal

Continuando o raciocínio e análise do pesquisador Gustavo Santos, mas com foco em Composição Corporal, podemos dizer no tópico “estética corporal”, quais pontos ele levantou e defendeu para mostrar o que é benéfico:

- Ajuda a deixar mais definido o abdômen;
- Reduz níveis de leptina e resistina;
- Crescimento nos níveis de adiponectina;
- Redução do tamanho do adipócito, e seu desenvolvimento celular e dos crescimentos de ICG-1.

A conclusão a que ele chegou, foi: “Até o momento, apesar da possibilidade do jejum ser eficiente na melhora da composição corporal em situações pontuais, dentro de um planejamento dietoterápico individualizado e controlado, as evidências disponíveis não justificam sua utilização de forma ampla e generalizada”.

Ou seja, não compensa para o objetivo puramente estético em si - o que não quer dizer que acarrete efeitos prejudiciais. Só constata que não há base científica para afirmar, com certeza, que vale a pena ser investido o jejum intermitente visando a estética.

Para maiores detalhes leia o [artigo](#) no tópico 5.2.

6.3 Jejum e Performance Física

Segundo o autor, em sua análise de diversas pesquisas realizadas, em sua crítica, conclui-se que os resultados são conflitantes com a performance atlética das pessoas. Ele concluiu que: o organismo que foi submetido ao jejum intermitente, foi, e é, capaz de produzir respostas adaptativas além do normal.

Concluindo que é sim eficaz para treinamentos de resistência que todos atletas necessitam. Com boa aplicação, terá um ótimo resultado. Caso você queira saber mais dados sobre o assunto, veja a base que ele utilizou e as métricas que adotou para medir e chegar nessa conclusão. Basta ir à leitura do tópico 4.3 do [artigo](#).

7. Dicas para ter sucesso

Nesta parte estaremos tratando de dicas e possíveis perguntas, caso você tenha alguma dúvida sobre o jejum intermitente. Conte com a lista de dicas para ter sucesso, ou a lista de perguntas frequentes, como opção adicional para tirar suas dúvidas. Ou simplesmente dar uma olhada rápida, para ter plena certeza que tem todas informações necessárias para continuar sua dieta com qualidade.

Dê sempre prioridade à sua saúde

A chave de tudo em nossa vida é a saúde. Abre mão de qualquer coisa, para garantir sua saúde.

No contexto tratado, esqueça de priorizar estética e a pressa de emagrecer, faça tudo de uma forma que não venha de afetar de forma alguma sua saúde.

Seja honesto consigo mesmo

Para grande maioria das pessoas (podemos dizer praticamente 99,99% das pessoas) esse é o grande mal que prejudica a realização de um jejum, pois acabam por desistir da dieta ou se enganam achando que de fato estão cumprindo com suas metas.

Crie um calendário e cole na sua geladeira (ou qualquer outro lugar de fácil visualização)

Ter um calendário bem organizado é uma ótima técnica de organização para qualquer situação de sua vida.

Principalmente quando se trata de sua saúde, é obrigatório a sua utilização.

Você pode criar no computador uma calendário bem atrativo visualmente e de fácil compreensão. Ou optar por baixar um dos vários modelos gratuitos encontrados em sites. O principal é que o seu calendário deixe bem claro a ideia no momento que você bate os olhos.

Crie uma tabela alimentar

Partindo do mesmo princípio da ideia de organização do seu calendário, você precisa manter-se bem organizado em relação à sua tabela alimentar.

Caso você tenha alguma dúvida sobre que é tabela alimentar, ela é uma tabela que mostra quais tipos de alimentos necessário ter em sua dieta. Criando cardápios que geram uma rotina bem estabelecida pela pessoa que criou, tanto para si mesma, quanto para os outros.

Consulte os profissionais qualificados da área de saúde

Não assuma que após a leitura deste e-book você já estará pronto para realizar e praticar este jejum sem colocar em risco sua saúde.

Para qualquer jejum ou dieta, é necessária a consulta de profissionais na área de saúde. Para avaliação do seu corpo e de doenças que você tenha ou possa vir a ter. Estes profissionais vão lhe orientar para que você saiba sobre a viabilidade dos método.

Não se iluda com pensamentos errôneos

Não vá pensando que você irá queimar a gordura que você acumulou ao longo de 30 dias, em apenas 30 dias.

Dizemos isso porque a queima de gordura é mais lenta do que a velocidade que você leva para ganhá-la.

Busque constantemente pelo melhor método/técnica a ser utilizado

Nunca é demais o estudo e a pesquisa. Manter-se sempre atualizado sobre as melhores técnicas e os melhores métodos é o fundamento do seu sucesso.

Através da comunidade de saúde temos acesso à informações que nos mostram novas alternativas para se viver melhor. Basta somente nos conhecermos, analisarmos e testarmos, sabendo se de fato este caminho que estamos percorrendo é o melhor a se percorrer.

Cuidado com o que você lê

Algo engraçado, e que já sabemos, é que nem tudo que ouvimos e lemos está certo. Por este motivo que no desenvolvimento deste e-book procuramos nos fundamentar em cima de pesquisas e artigos científicos. Pois sabemos que as fontes que utilizamos (que são artigos científico e textos com boas referências) garantem pelo menos o mínimo, que é a realização de teste e análises sobre o comportamento dos organismos em diversas situações.

Com isto nós aconselhamos que você leitor seja crítico em tudo que leia. Isso garantirá seu objetivo de emagrecimento e qualidade de saúde.

Cuidado com a mídia e com as modinhas

Já estamos cansados da falta de uma boa orientação para saber discernir aquilo que escutamos, principalmente se tratando de mídia. Infelizmente, no entanto temos o péssimo hábito não de não dar devido valor ao que temos acesso. Somos muito passionais na tomada de decisões e isso é um péssimo hábito.

Damos aqui a mesma dica que demos em relação ao hábito de criticar o que se lê. Queremos afirmar e confirmar a ideia, mas agora de um outro ângulo: O cuidado deve ser dobrado na absorção de conteúdos de marketing e das mídias em geral, pois muitas divulgações são falsas ou errôneas.

Sabemos que a publicidade vive das vendas. Sobremodo, muitos profissionais da área atuam de forma desonesta com seus clientes, empurrando promessas e produtos às pessoas, que elas não irão precisar ou mesmo serão um grande prejuízo. Então devemos ficar bastante atentos nestes momento em que temos de pegar informações midiáticas. Infelizmente há muita especulação e manipulação sob os produtos e propostas apresentados.

Tenha bons hábitos de prática desportiva

Até mesmo uma simples caminhada de uma ou duas vezes por semana já pode trazer benefícios para a saúde do nosso corpo. Todos os profissionais envolvidos com esporte, nutrição e medicina compreendem que a prática do exercício físico é essencial para o organismo humano. Um estilo de vida sedentário invariavelmente vai nos adoecer em algum momento, pois nosso corpo tem necessidade de se manter sempre em atividade. É por isso que cada vez mais os profissionais têm feito apelo para que se pratique atividades físicas e, mais e mais vezes as pessoas têm conseguido perceber a importância desse aspecto e buscado a transformar suas vidas a partir do esporte.

Além disso, a atividade física - especialmente o esporte - é capaz de trazer alívio do estresse do dia a dia e faz com que você possa interagir melhor com as demais pessoas. Isso faz com que o seu dia seja, inclusive, bem mais prazeroso. Se o desporto está garantido, é bem provável que sua felicidade possa ser complementada, trazendo também uma forma de satisfazer sua mente e aprimorando o sucesso de sua dieta e da boa saúde.

Os erros mais comuns durante a realização de dieta baseada no jejum intermitente:

1. Perder o foco da base alimentar;
2. Cometer exageros como em consumir proteínas e gorduras;

3. Extrapolar o corte dos carboidratos ao ponto de carboidratos e vegetais não serem suficientes para o seu organismo;
4. Comer até estando sem fome, pois no decorrer do tempo seu organismo vai se reeducar e, com isso, ele mesmo irá apontar suas reais necessidades;
5. Desrespeito à saciedade. Indo na mesma linha do “não coma sem fome” seu organismo te indicará a sua real necessidade de consumo;
6. Exagero com laticínios;
7. Não ter paciência e nem esperar pela adaptação do organismo, que é a reeducação alimentar, algo que leva tempo para seu organismo se acostumar;
8. Comparar seus resultados com os dos outros. Lembre-se que cada organismo é singular e se comportará de forma diversa da dos outros;
9. Ser ansioso na busca de resultados rápidos.

Planejando suas compras

Como o hábito alimentar já vai ser tratado na parte III de nosso ebook, podemos deixar bem definido uma lista de compra. Conforme você escolher seu plano semanal, você deixará bem claro que tipos de alimentos vai consumir e qual quantidade que será consumida de cada alimento.

Com a lista de compras feita, você terá tempo de planejar aonde serão realizadas as suas compras, podendo economizar mais tempo e dinheiro.

Uso da tecnologia ao seu favor

Conhecendo bem o uso de seu computador, notebook, tablet e smartphone, que estão bem acessível a todos hoje em dia, você terá diversos aplicativos que podem lhe ajudar em seu jejum/dieta, para que não cometa erros e agilize sua vida.

Um ótimo exemplo de um aplicativo desse tipo é [Fatsecret](#), que é uma calculadora de calorias, muito popular na internet. Utilize qualquer aplicativo que possa de fato te auxiliar no seu objetivo.

E o café da manhã?

Café da manhã é realmente a refeição mais importante do dia? A resposta, no geral é sim. No entanto existem pesquisas que vão contra esta linha de pensamento, e dizem que não é. Até o ato de não realizar o café da manhã pode ser até benéfico. Para mais informações leia o artigo: [Café da manhã é a refeição mais importante do dia?](#).

Priorizando a saúde realmente

Muitas vezes pecamos contra nossa saúde. Pensamos a curto prazo para atingir determinando peso ou corpo desejado e logo após começamos a comer sem os devido cuidados com nossa saúde.

Por isso que devemos nos reeducar em relação a saúde a longo prazo. Nós precisamos planejar nossa vida em tudo,

e não seria diferente com relação à alimentação. Tanto em curto, médio, como longo prazo.

Vida Real

Sabemos que é lindo o que lemos e planejamos, mas na hora “H” tudo pode acabar caindo por terra. Pois criamos um mundo utópico, que facilita muito nossa queda, fazendo nossos maus hábitos mais fortes do que o nosso bom senso.

Devemos ser honestos em tudo no planejamento e nos preparar para aquilo que realmente está por vir. Você pode tentar um método de compensação. Por exemplo, aproveita um churrasco com familiares, abrindo mão de alguns carboidratos. Aconselho que pesquise a respeito daquilo que deve ser consumido dentro do churrasco e festas em geral, assim você não irá extrapolar completamente o seus limites. Depois volte a sua rotina normal.

Situações em que há contraindicações

O jejum intermitente não é indicado, em primeiro lugar, para grupos como: crianças e adolescentes, doentes ou pessoas com doenças crônicas, tal qual para mulheres grávidas ou idosos.

Caso você esteja inserido em um destes grupos, é possível ainda, com o devido acompanhamento de profissionais competentes e que compreendam bem sobre jejum

intermitente, que você possa adotar a dieta. Cabe salientar, no entanto, que é bom consultar mais de uma especialidade nestes momentos.

Afinal, profissionais no ramo da nutrição, por exemplo, não terão conhecimento para avaliar tudo. Um médico especializado em pediatria também não terá confiabilidade plena para analisar um jejum deste no organismo de uma criança, a não ser que de fato ele tenha se especializado na área de nutrição (e neste caso há pouco investimento aqui no Brasil).

Não confie plenamente num único profissional, caso você tenha alguma dúvida ou medo. Procure outro para de fato ter certeza de que se anda sendo feito. Profissionais podem cometer erros também, pois são humanos como qualquer um de nós.

Cuidados que diabéticos que tem que levar em consideração

Diversos profissionais sabem como o jejum intermitente pode ser bom para alguns casos de diabetes. Então vamos compreender um pouco sobre qual deles é bom e qual deles é ruim, e sobre os motivos para esta explicação.

A diabetes tipo 1, que é encontrada 10% dos casos, costuma se manifestar a partir da infância ou adolescência e requer tratamento por insulina, pois organismo não

produz a quantidade necessária de insulina para sua sobrevivência. Neste caso, não é indicado este jejum, pois a dieta para estas pessoas têm de ter certa constância e quantidade para que a medicação permaneça atuando perfeitamente e fazendo sintetização de energia suficiente para saúde do paciente.

Já a diabetes tipo 2, corresponde a 90% dos casos diabéticos e é adquirida ao longo da vida, normalmente, por causa de maus hábitos em nossos dias. Ela faz com que as pessoas fiquem com sobrepeso e agravada por culpa do sedentarismo moderno. Para este tipo de diabetes, o jejum é largamente indicado por diversos profissionais.

Sobretudo, antes de tomar qualquer decisão, consulte seu médico ou procure um especialista na área. Ele dará a devida orientação, pois se trata de uma situação bem delicada. Se for tomada uma medida equivocada, os prejuízos para sua saúde podem ser grandes.

8. Perguntas frequentes:

O que é jejum?

O conceito que melhor se encaixa no assunto que estamos tratando é: privação parcial ou total de alimentos durante um certo tempo.

O que é dieta?

O conceito que melhor se encaixa no assunto que estamos tratando é: cota habitual de alimentos sólidos e líquidos que uma pessoa ingere.

O que é a reeducação alimentar?

É a forma de prepararmos nosso corpo e o nosso psicológico para se adaptar a uma dieta específica ou, melhor, para uma nova forma de alimentação tomada para o resto de nossas vidas.

Hoje em dia, não por acaso, se fala muito sobre isso. Já é uma preocupação mundial em relação a saúde alimentar que desencadeia melhorias em fatores como: bem estar, estética, trabalho e muitos outros pontos.

O que é metabolismo?

Conjunto de transformações, num organismo vivo, pelas quais passam as substâncias que o constituem: reações de síntese (anabolismo) e reações de desassimilação (catabolismo) que liberam energia.

A importância não é decorar o sentido. Mas, sim, compreender que nosso organismo transforma tudo o que comemos em energia ou guarda de outra forma para um futuro consumo (seria reserva de energia) ou elimina seu excesso.

O que é hormônio? E qual é a sua influência em nossa satisfação (foco fome)?

Segundo a wikipédia: Hormona ou hormônio é uma substância química específica fabricada pelo sistema endócrino ou por neurônios altamente especializados e que funciona como um sinalizador celular. O termo provém do grego *ormóni* que significa evocar ou excitar.

Grelina é o hormônio da fome, o nosso estômago o gera para informar ao cérebro que estamos precisando nos alimentar, para que se mantenha a energia do corpo.

Esse jejum já foi testado por cientistas?

O jejum intermitente já foi testado por diversos pesquisadores e profissionais da área. De modo a garantir total segurança e criando as melhores formas de ele vir a ser utilizado. Isso como nós vimos no decorrer deste livro, fica alguns exemplos já mencionados:

Um exemplo é Heibrinn et al. (2005), foi analisado pelo pesquisador e foi utilizado no jejum intermitente com objetivo de emagrecimento para pessoas obesas.

Foi testado por 8 homens e 8 mulheres, sendo submetidos

a 2 dias de jejum por semana no período de 3 semanas. Eles constatou que estes participantes perderam entre 0,5% e 2,5% de seu peso corporal.

Com outro exemplo muito interessante para termos plena certeza que de fato compensa utiliza estáaestrategia.

Em 2013 Bhutani et al. Realizado por pesquisadores com mesmo método, porém, com adição de exercício físico.

Eles conseguiram este resultado: Como período de 4 semanas houve perda de 2% a 5% do peso do grupo submetido somente ao jejum. Com a aplicação de exercícios físicos, o percentual de perda foi de 6% a 7%. Foi realizado com alguns obesos acentuados.

Este jejum me garante ser mais saudável?

Para tirar as eventuais dúvidas que você ainda possa ter, depois de ler nosso ebook, vamos acabar com essa dúvida de uma só vez!

Carlson et al. (2007) com sua avaliação na influência da redução da frequência de refeições no metabolismo em relação à glicose, insulina, glucagon, grelina, adiponectina, resistina e fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF). No geral é uma das métricas mais utilizadas pelos pesquisadores para avaliar se a pessoa é saudável ou não.

Para a comparação ele selecionaram dois grupos, um dos grupo tinha somente uma única refeição durante o dia e a

outra tinha três refeições.

Resultado: O jejum intermitente se mostrou mais benéfico que a dieta de restrição de calorias. O público alvo eram mulheres, mas não temos nenhuma dúvida que os resultados serão semelhantes para homens também.

O que é uma dieta cetogênica?

A dieta cetogênica é feita com base em queima de gordura “mais conhecida com perda de barriga” e acaba resultando em perda de peso.

Como funciona a dieta cetogênica?

Para realizar a dieta cetogênica é necessária a retirada de todos os alimentos como: açúcar refinado, pão francês, mel, geleia de frutas, melancia, uva passa, cereais, arroz branco, macarrão cozido sem molho, pipoca entre outras. Uma forma fácil de identificar esses alimentos é perceber que são os alimentos mais doces que temos em nossa dieta.

O que são carboidratos líquidos?

Uma base de cálculo, que é o mais seguro para medir o consumo de carboidratos saudáveis para nossos organismos. Funciona da seguinte forma: carboidratos totais menos as fibras (que também são carboidratos, porém são saudáveis).

O que é massa gorda e o que massa magra?

Massa gorda: É o peso de gordura que temos no corpo, é toda aquela massa que queremos perder, porém devemos tomar cuidado, pois ele também tem sua importância para nossa saúde. Em quantidades ideais, ela ajuda a proteger os órgãos. Já em excesso, ela é responsável por causar diversos males à saúde, como diabetes, hipertensão arterial, dislipidemia e problemas cardíacos.

Massa magra: A massa magra é composta por músculos, órgãos vitais, ossos e líquidos corporais. E quanto maior nossa em proporção medido por porcentagem de massa magra no corpo, maior e mais rápida é nossa perda calórica. Para ganhar massa magra, é preciso uma alimentação rica em proteínas.

Parte III – Plano semanal de refeições para jejum intermitente

1. Introdução

No decorrer do texto e também no capítulo “Perguntas frequentes”, compreendemos claramente que dieta é o seu hábito alimentar. Lembre-se que “somos o que comemos”. Podemos tomar como certo que a dieta é algo que está sempre no nosso cotidiano. Por isso basta que tenhamos a melhor dieta para desenvolvermos mais saúde e qualidade de vida.

Na parte III estaremos trabalhando com um plano semanal de refeições para jejum intermitente. Só que não entregaremos algo pronto, guiaremos a elaboração do seu próprio plano semanal.

2. Criando seu próprio plano semanal

Acompanhe-nos e iremos nos divertir com nosso plano semanal. Vamos lá!

2.1 Compreensões necessárias

Estamos tomando a [dieta low carb](#) como base porque, como sabemos, é um dos tipos mais comuns de jejum intermitente e é muito popular pelos seus resultados. É o principal tipo de dieta que escolhemos para tomar como base para o ebook.

Não se preocupe, no geral ele se encaixa em qualquer tipo, pois todos em sentido de cardápio são bem semelhantes, porque a base deles é comum, o nosso querido jejum intermitente.

2.2 Esclarecimentos necessários sobre “Carboidratos”

Nosso grande vilão, devemos tomar grande cuidado com ele. Pois se encontram em praticamente em todos alimentos. Não é proibido. Na verdade seria uma loucura, se realmente fosse, pois obrigaria a pessoa a praticamente não comer muitos tipos alimentos e não absorver as substância vitais para nossa sobrevivência. Só temos que evitá-los ao máximo, sempre controlando com muita atenção o seu consumo.

O fato de os carboidratos serem constantemente referidos por profissionais como um grande vilão, ocorre porque na nossa dieta desequilibrada de hoje, consumimos de uma forma desordenada, que vai além da necessidade do nosso organismo. Sendo um péssimo hábito para a saúde das pessoas.

Açúcar não é o mal em si, mas o excesso dele sim, como a maior parte dos excessos. Não é à toa que dizem que a diferença entre o remédio e veneno é a dose.

Pois nosso organismo usa insulina para quebrar os carboidratos, assim gerando energia para nossos organismos. O excesso de carboidratos no organismo se transforma em gordura. Esse processo natural é feito para formar uma reserva para momentos de necessidade (no caso a falta dela, algo que já tratamos no ebook).

Porém o acúmulo desnecessário de gordura acaba gerando diversos fatores que vêm prejudicando nossa saúde como doenças, para mais detalhes leia a seção Jejum e Doenças Crônicas da parte II do ebook.

2.3 Conselho (segredos do sucesso)

- Planeje bem o seu cardápio de cada dia da semana. Ou do mês, caso se sinta melhor. Isso ficará seu critério;
- Tire todas suas dúvidas e colha o máximo de informações sobre os alimentos que você utilizará em sua dieta;
- Caso suas pesquisas não sejam o bastante para lhe deixar confortável, redobre a atenção procurando por novas fontes de informação segura, e sempre procure profissionais qualificados para te orientar.
- Lembre-se que dieta é algo para o resto de sua vida. Portanto não é algo que se deva pensar de um dia para outro. E também fique a vontade para fazer ajustes. Caso você falhe faça devida correção ou mesmo faça adaptações no decorrer de sua vida, para manter sua saúde ao máximo.
- No decorrer de sua vida, reveja sua dieta, veja seus resultados e suas necessidades. Com isso atualize periodicamente seu plano semanal;
- A última dica que não poderia deixar de ter. Sempre tenha seus estudos em dia, não é qualquer estudo, mas sim é o estudo sobre você mesmo.

3. Motivação e cardápio da primeira semana

Quanto procuramos realizar um objetivo difícil, normalmente é muito bom conhecer a experiência de sucesso de outras pessoas que passaram pelas mesmas dificuldades que a nossa.

Algo que não é diferente com nosso jejum intermitente. Fazendo uma rápida pesquisa, de cara já podemos encontrar dezenas, se não centenas de relatos e indicações de pessoas que realizaram Low Carb - a base que tomamos para tratar de exemplo de jejum intermitente, pois foi dele que de fato foi popularizado este tipo de jejum.

3.1 Márcio Balian

Márcio Balian, odemos dizer que foi e é um grande guerreiro, nesta batalha. Em: saudeprimal.com.br, site do qual ele é o autor, mostra a experiência de como obteve seu sucesso ao perder diversos quilos. Uma pessoa que pesava 120 quilos e conseguiu perder 4 quilos só na primeira semana, é um verdadeiro vencedor!

Algo que achamos muito legal da parte dele foi que ele criou um post super completo e com diversos links (do próprio site dele), detalhando cada situação e ampliando a visão dos seus leitores, conforme o interesse deles. Indicamos a leitura do post que é: [“Cardápio low carb de 7 dias para Emagrecer na Primeira Semana”](#).

3.2 Exemplo de um cardápio da primeira semana:

Lista de cada dia e de cada refeição realizada pelo Márcio:

Segunda-feira

Café da manhã: Omelete Especial;

Almoço / jantar: Estrogonofe com salada e couve-flor;

Lanches (se necessário): Mix de castanhas.

Terça-feira

Café da manhã: Pão Oupsie (sanduichinhos);

Almoço / jantar: Bife a cavalo com salada de repolho roxo, pepino japonês e tomates;

Lanches (se necessário): Misto-quente sem pão.

Quarta-feira

Café da manhã: Ovos mexidos com bacon artesanal;

Almoço / jantar: Tulipas de frango com palmito e salada;

Lanches (se necessário): 4 castanhas do Pará.

Quinta-feira

Café da manhã: Omelete especial;

Almoço / jantar: Espaguete de abobrinha e coxinhas de frango;

Lanches (se necessário): nada (ele não sentiu fome).

Sexta-Feira

Café da manhã: Nada (sem fome);

Almoço / jantar: Tulipas de frango com palmito e salada (almoço) e “sanduíche” sem pão (jantar)

Lanches (se necessário): nada (quando não tinha fome)

Sábado e Domingo

Almoço / Jantar: Churrasco de picanha na brasa;

Procedimento Especial: (Foi assim que ele chamou, creio eu que ele comeu à vontade).

Você pode perceber que é o cardápio que ele mesmo criou, conforme a suas necessidade. No primeiro e no segundo dia, deve sido difícil, com certeza, para adaptação. Porém o organismo vai se adaptando, tirando energia das reservas e reduzindo o peso.

Com organismo adaptado será bem mais fácil para você se adaptar com nova a rotina que você mesmo decidiu.

Agradeço a sua leitura! Espero realmente ter colaborado com sua felicidade e sua saúde.